

## العلاقة بين مخاطر السمنة وممارسة المهارات الحياتية لدى بعض طالبات معلم

## الفصل كلية التربية طرابلس بجامعة طرابلس - ليبيا

د. سامي خليفة محمد حمدي

الابميل :

تاريخ القبول /2022/5/13

تاريخ الاستلام / 4 / 19 / 2022

## الكلمات المفتاحية : المخاطر، السمنة ، المهارات الحياتية ، طالبات معلم الفصل.

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي المخاطر السلبية للسمنة أو التعرض لها ومدي علاقتها بتوظيف المهارات الحياتية لدى طالبات معلم الفصل ، كما إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة البحث وذلك في تصميم وعرض الاستبيانات الخاصة بأراء الخبراء والطلاب المعلمين ، وقد تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية قوامها (130) طالبة، تم تقسيمهم إلي (100) طالبة للدراسة الاساسية ، وعدد (30) طالبة للدراسة الاستطلاعية ، وعدد (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس الرياضي والتغذية والصحة الرياضية ، وأظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة إرتباطية طردية معنوية بين متغيرات ومحاور مخاطر السمنة علي الصحة والمجموع الكلي لمقياس المهارات الحياتية حيث كانت قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) وبمستوى دلالة أقل من 0.01 ، وأتضح من خلال النتائج أنه كلما تلاشت المخاطر السلبية للسمنة أو أسبابها أو التعرض لها زاد توظيف المهارات الحياتية في الحياة اليومية بشكل كبير والعكس صحيح .

## Research Summary

The current research aims to identify the negative risks of obesity or exposure to it and its relationship to the employment of life skills among students of the class teacher. 130 students, divided into (100) students for the basic study, and (30) students for the exploratory study. , and a number (10) experts from faculty members specializing in sports psychology, nutrition and sports health, and appropriate statistical treatments Life skills, where the calculated (t) value was greater than the tabular (t) value at (0.05) and with a significance level less than 0.01. And it became clear from the results that the more the negative risks of obesity, its causes, or exposure to it vanish, the greater the employment of life skills in daily life, and vice versa. The need to continuously reconsider the importance of employing life skills in the daily lives of female students.

**مقدمة البحث :**

الزيادة في الوزن تنتج عن خلل في التوازن ما بين الطاقة التي تصل إلى جسم الإنسان التي تصل عن طريق الغذاء و التي يصرفها الجسم لتأدية وظائفه كالتهنفس وهضم وامتنصاص الأطعمة، و الحركة اليومية ، وتوصلت معظم الدراسات الحديثة بأن السمنة متعددة في أسبابها منها أن التغذية تظل العامل الرئيسي في حدوثها. فالتغذية المفرطة و الخارجية عن حد الموازنة مع استهلاك الطاقة الكبيرة التي يتحصل عليها الجسم، تقود حتما إلى الزيادة في الوزن ومن ثم إلى السمنة .

**ومن بين العوامل الأخرى المساعدة على ظهور مرض السمنة نذكر:**

- **العوامل الوراثية:** تتغير البنية الوراثية من شخص لآخر و بناء عليه يكون الاختلاف في احتمال الإصابة بمرض السمنة، لقد أظهرت راسة فرنسية - بريطانية، أجريت حديثا على مجموعة عينات أن خطر الإصابة بهذا المرض يرتفع بوجود طفرة وراثية في المورثة ( GAD2 ) واستطاع الباحثون في الأثناء أن يحددوا شكلان مختلفان من المورثة: شكلا طبيعيا وآخر غير طبيعي يغير من السلوك الغذائي ومن صنع مادة الأنسولين، باعتبار هذه الأخيرة هرمونا يساعد على بعث رسالة الشبع الجسم، وهذا ما يفسر سبب الشراهة والأكل دون شبع عند بعض الأشخاص البدنيين.

- وتؤكد الأبحاث الحديثة أن الوراثة تحتل 60 - 80 % من أسباب الإصابة بمرض السمنة والمسئول عنها الجينات الوراثية في الجسم و قد تم اكتشاف أكثر من 200 جين مسئولة عن السمنة في حيوانات المعمل إلا أن معظمها مازال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان . والأسباب الوراثية تشمل : طريقة توزيع الدهون في الجسم معدل احتراق الجسم وكيفية تحويل الدهون الى طاقة كما أن نشاط بعض الأنزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية .

وقد يتساءل البعض كيف كان أجدادنا وهم حاملين لنفس جينات السمنة أقل وزنا منا؟

و الإجابة أن جينات السمنة كانت كامنة بسبب عدم توافر الطعام في الأجيال السابقة وزيادة الحركة و مع التطور وتوافر الطعام بالصورة الحالية و زيادة استخدام المكيينة في جميع الأنشطة وفي وسائل المواصلات والاتصالات والجلوس فترات طويلة في أعمال مكتبية وأمام الكمبيوتر والتلفزيون. ( 21 )

- **قلة النشاط الحركي:** يمثل الاستهلاك القليل للطاقة عاملا خطرا يساهم في حدوث مرض السمنة، فانخفاض

استهلاك الطاقة بسبب نقص النشاط البدني يؤدي إلى زيادة الوزن إذا لم يقابله انخفاض في الحصص الغذائية الغنية بالمكونات العالية الطاقة. بالإضافة إلى توفر كل الوسائل الحديثة التي تساعد على الخمول وقلة الحركة.

- **العوامل المرتبطة بالعمر:** تعتبر بدانة الطفل حافزا مهما للسمنة في عمر متقدم، و الأخص عندما يكون أحد

الأبوين سميئا وتبين الدراسات أن هناك 3 ظروف من شأنها أن تنبه إلى الزيادة في الوزن أو تضاعفه و هي ذات علاقة بالعوامل الهرمونية:

أ/ استخدام موانع الحمل ب/ الحمل ج/ سن اليأس

- **الادوية:** كثيرة هي التي تساعد على الزيادة في الوزن مثل :

- الكورتكويد: وهو مضاد للالتهابات

- الأنسولين: مخفض نسبة السكر في الدم .

- مضاد الانهيار العصبي والاكتئاب .

- الليثيوم: ويستعمل في حالة الأم ا رض النفسية لتعديل الم ا زج.

- **وقف التبغ:** زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين تفسر بتوقيف فعل مشبطات الشهية التي كانت تنشطها النيكوتين.

- **أسباب غددية افرازية عصبية:** وهي المسؤولة عن تطوير النسيج الدهني للبطن مثل: الإفراز المفرط للكورتيكويد أو أعراض متلازمة كوتشينغ ( 10 )

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل البعض يواجهون صعوبة في إنقاص الوزن. تنتج السمنة عادة عن عوامل وراثية وفسولوجية وبيئية، بالإضافة إلى اختيارات النظام الغذائي والنشاط البدني وممارسة الرياضة. ولكن ما يدعو للتفاؤل أن حتى إنقاص قدر بسيط من الوزن بإمكانه أن يحسن المشكلات الصحية المرتبطة بالسمنة أو يقي منها. ويمكن أن يساعدك اتباع نظام غذائي أكثر فائدة للصحة وزيادة مستوى النشاط البدني وإدخال بعض التغييرات السلوكية في إنقاص وزنك. كذلك تعد الأدوية الموصوفة طبياً والإجراءات الجراحية لإنقاص الوزن خياراً ممكناً لعلاج السمنة.

فقد دلت نتائج الدراسات على أن ممارسة الرياضة الدور الاكبر في وقاية الإنسان من الاصابة بالأمراض الفتاكة المهددة لحياته والتي تتمثل في إرتفاع نسبة الدهون في الجسم ، ضغط الدم ، الاصابة بمرض السكر ، ارتفاع مستوى دهون الدم ، أمراض القلب والشرابين ووهن العظام والسرطان وأمراض المفاصل وغيرها من الأمراض ، وهذا لا يتأتى الا من خلال الممارسة الرياضية والتي يكون الهدف منها تطوير الجانب الصحي والبدني والمتمثل في رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، كما أن زياده الاهتمام العالمي بالنشاط الرياضي والبدني كانت نتيجة لتلك التغيرات الحياتية التي شهدها العالم الصناعي ، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياه المعاصرة ، خاصة تلك التي تعرف بأمراض قلة الحركة ، حيث أدى ذلك إلى تسارع حركة البحث العلمي حول دور الخمول البدني في حدوث قلة الحركة ، الامر الذي نتج كما هائلا من الدعائم العلمية ، التي أشارت إلى خطورة الخمول البدني على صحة الإنسان ووظائف

أعضاءه ، وكذلك الدور الايجابي الذي يسهم به ممارسة الرياضة للفرد في تحسين ووظائف اجهزة جسمه وفي تعزيز صحته. ( 20 )

كما يكمن الدور الفعال للنشاط البدني والحركة في التقليل من أمراض الجهاز القلبي الوعائي تبعاً للعلاقة الوطيدة بين معدل النشاط البدني والتقليل من أمراض القلب والأوعية الدموية لكافة الأعمار وذلك لأن النشاط البدني بإختلاف أنواعه يعمل على تنشيط مستقبلات الأنسولين الذي يقوم بدوره في الحفاظ على نسبة السكر وعلى تصريف الدهون في الدم كما أن النشاط البدني الدور الفاعل في التقليل من مقدرة الدم على التخثر وكل هذه العوامل مجتمعة تقلل من حدوث تصلب الشرايين الذي من أهم اسبابه إرتفاع سكر الدم كذلك الإعتلال في معدل الدهون وزيادة قابلية كريات الدم للتخثر. ( 15 : 35 )

كما أن المهارات الحياتية من المهارات الهامة جدا التي يبني عليها مبدأ التعليم ، كما يتكون التعلم المبني على المهارات الحياتية من مجموعة من الأدوات وأساليب التدريس التفاعلية التي يتم تصميمها بهدف بناء شخصيات تتصف بالابتكار والتجديد والثقة بالنفس والاعتماد على الذات، وهو يعزز السلوكيات الايجابية الطويلة المدى والمحسنة للحياة ، عن طريق موازنة نقل المعلومات وبثها مع الأدوار الشخصية لتحسين الاتجاهات وبناء المهارات النفسية والاجتماعية. وتساعد استراتيجيات التدريس القائمة على المهارات الحياتية الطلاب على المشاركة والمبادرة النشطة في عمليات التعلم الحركي واكتساب النواتج التعليمية المستهدفة للمقررات الدراسية ، وهذه الأساليب تتمركز حول الطالب وتراعي متطلبات النوع الاجتماعي والجوانب الثقافية والقيمية ، زيادة على كونها أساليب تفاعلية تشاركية ، وتكتسب المهارات الحياتية أهمية خاصة كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد واعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية ليكون إنساناً مبدعاً ومنتجاً وفاعلاً محلياً وعالمياً قادراً على التنمية والتطوير واحداث التغيير ، فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم وإدراك الأفراد لأنفسهم ولقدراتهم من خلال الاداءات العلمية والتطبيقات (4) وتظهر أهمية المهارات الحياتية في كونها من الإتجاهات الحديثة في المجال التربوي الذي يتطلب وفقاً للإهتمام العالمي بالتعليم إلى تنمية هذه المهارات لدى الطلبة من أجل تحقيق تربية شاملة متكاملة ، وان تعليم أي مهارة من هذه المهارات ينمي عندهم المعارف والمعلومات الوظيفية المرتبطة بكيفية أدائها لهذه المهارة. ( 14 : 44 )

ومما يزيد من أهمية المهارات الحياتية أنها تعمل على تحقيق التكامل بين المدرسة ومواقف الحياة المختلفة وتجسيد وظيفة التعلم من طريق ربطه بحاجات الطلبة والمجتمع ، ولكي تعمل التربية الحديثة على مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية فان عليها التوجه نحو إكساب الطلبة المهارات الحياتية اللازمة لمواجهة الظروف والمستجدات الحاصلة. ( 6 : 24 )

كما إن إكساب الطلبة المهارات الحياتية أصبح ضرورة من ضرورات العملية التعليمية اذ لم يعد الطلبة مجرد مستقبلين للمعلومات بل أصبحوا عنصراً ايجابياً فاعلاً في العملية التعليمية ، فالمهارات الحياتية لها

أهمية خاصة كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة مشكلات العصر ليكون انساناً مبدعاً ومطبقاً ماتعلمه في حياته الوظيفية اليومية ومنتجاً قادراً على التنمية وإحداث التطوير والتغيير. ( 1: 64 )

#### مشكلة البحث :

ظهرت مشكلة البحث من الملاحظة العلمية للباحث من خلال إطلاع الباحث على العديد من الابحاث العلمية والتي أجريت في مجال الصحة العامة وبشكل أكثر خصوصية الدراسات التي أجريت علي طلاب الجامعات ، فقد لاحظت غياب التقييم العلمي لمستوى السمنة لدي طلاب الجامعات لشريحة مهمة من المجتمع الذين هم أعمدة المستقبل وسواعده التي تبني مستقبله ، ومن خلال اطلاع الباحث على الابحاث الاجنبية والتي تركز على اهتماماتها الآن في عصر التقدم التكنولوجي وقلة الحركة فقد لاحظ أن الطالبات من ذوي السمنة المفرطة لديهم ضعف متدني في اللياقة البدنية مما دفع الباحث إلى التفكير بإمكانية تأثير الارتفاع او الانخفاض في مستوى اللياقة البدنية على المستوى البدني والوظيفي لهذه الفئة العمرية ، فالمنتبع للدراسات والأبحاث في مجالات السمنة ودهون الدم وعوامل الخطورة للأصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين التاجية لدى أفراد المجتمع يلاحظ ندرة فيها ، مما دفع الباحث لتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة لأهميته الكبيرة على المستوى التطبيقي والعلمي وصولاً إلى التعرف على طبيعة العلاقات ما بين ممارسة الرياضة المرتبطة بالصحة والسمنة لدي الطالبات ومدي ممارسة وتوظيف المهارات الحياتية .

وتكمن أهمية هذا البحث في أنه يمكن أن تكون نقطة البداية لايجاد دراسات مستقبلية للتعرف على نسبة أنتشار السمنة لدى الطالبات بالجامعات أسوة بالعديد من الدولة المتقدمة والتي تصدت إلى مشاريع وطنية كبرى استطاعت من خلالها تحديد نسبة أنتشار السمنة بين شبابها من أجل وضع نتائج تلك الدراسات امام مصادر صنع القرار في الدولة لما لذلك الأمر من أهمية كبرى في وضع استراتيجية وطنية لمعالجة تلك الاختلالات الصحية والتي تكلف ميزانية الدول المبالغ الطائلة لعلاج مضاعفات مرض السمنة خاصة ، حيث اثبتت العديد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية طردية بين نسب الدهون في الجسم لدى الطالبات واحتمالات الإصابة بتصلب الشرايين ومرض السكري وارتفاع في مستوى ضغط الدم في مراحل العمر المتقدمة والخطورة تمكن أن تلك الأمراض غلبا ما تبدا في عمر مبكر ، وضرورة توظيف تلك النظريات والتطبيقات من خلال المهارات الحياتية التي لابد أن تتحلي بها طالبات المستقبل ومعلم الغد ، كما أن للتعليم المبني على المهارات الحياتية هدف مشترك مع المناهج التعليمية يتمثل في تحقيق التعلم النوعي المتميز، حيث تقوم المهارات الحياتية الخاصة (التواصل، اتخاذ القرارات، حل المشكلات، الروح القيادية، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية ، الثقة بالنفس، حل النزاعات ، تقبل الاختلاف، التفكير الإبداعي والابتكار، المبادرة.... وغيرها) ببناء القدرات على تعزيز تبني السلوكيات الشخصية الايجابية والتكيف الاجتماعي والمواطنة، فالتعلم من أجل التعايش والتعامل مع الآخر يمثل تحدياً لكل إنسان ، وهذا ما دفع الباحث للبحث

في التعرف علي العلاقة بين المخاطر السلبية للسمنة وتوظيف المهارات الحياتية لطالبات معلم الفصل بكلية التربية بطرابلس بدولة ليبيا.

#### أهمية البحث :

##### - الأهمية العلمية :

1- إلقاء الضوء علي الجوانب السلبية من التعرض للسمنة وأبرزها والاعراض والامراض السلبية والعمل علي تلاشيها من وجهة نظر الطالبات .

2- الاستفادة من مميزات وأهمية توظيف المهارات الحياتية في الحياة اليومية لدي الطالبات بشكل جيد .

3- الاستفادة من نتائج المؤتمرات والتوصيات التي تضع في الاعتبار أهمية تسليط الضوء علي التعرف علي أسباب وأمراض مخاطر السمنة في هذا العصر، وكذلك الاهتمام بتوظيف المهارات الحياتية للطالبات بصفة مستمرة .

##### - الأهمية التطبيقية :

- توضيح العلاقة بين المخاطر السلبية للسمنة وبين توظيف المهارات الحياتية لدي الطالبات .

#### أهداف البحث :

- 1- التعرف علي مخاطر السمنة وتأثيرها علي صحة الطالبات .
- 2- التعرف علي مستوى المهارات الحياتية لدي الطالبات .
- 3- التعرف علي العلاقة بين مخاطر السمنة وتأثيرها علي صحة الطالبات وبين توظيف المهارات الحياتية لديهن

#### تساؤلات البحث :

- 1- ما مستوى مخاطر السمنة علي صحة الطالبات ؟
- 2- ما مستوى توظيف المهارات الحياتية لدي الطالبات ؟
- 3- ما العلاقة بين مخاطر السمنة علي صحة الطالبات وبين توظيف المهارات الحياتية لديهن ؟

#### الفرض الصفري :

- لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لمخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية

#### الفرض البديل :

- يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لمخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية .

#### مصطلحات البحث :

- السمنة : هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم ( 9 )

- ويُعد منسب كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول يُستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموماً. ويُحسب ذلك المنسب بتقسيم الوزن ( بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر) ( كيلورام / م ) . ( 16 )
- **مخاطر السمنة :** هي مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة مفرطة بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى مثل مرض القلب وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم وأنواع معينة من السرطان. ( إجرائي )
- **المهارات الحياتية :** هي مجموعة من المهارات التي تحتاجها الطالبات لأدارة حياتها وتكسيبها الاعتماد على النفس وقبول الآراء الأخرى وتحقيق الرضا النفسي لها وتساعددها في التكيف مع متغيرات العصر الذي يعيش فيه كمهارات التواصل والقيادة والعمل الجماعي وحل المشكلات واتخاذ القرار. ( إجرائي )

#### الدراسات السابقة :

دراسة باباجاريسيس **Papacharisis et al (2005)** ( 19 ) أظهرت النتائج أن هناك تقدماً لصالح المجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة والقدم ، وكذلك أظهرت النتائج فروقاً لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المهارات الحياتية (المسؤولية الشخصية والاجتماعية، حل المشكلات، التفكير الايجابي، وضع الأهداف الشخصية.

دراسة جوداس وآخرون **Goudas et al (2006)** ( 18 ) أظهرت النتائج تحسن في مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحياتية، وكذلك أظهرت أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

دراسة حسن السوطري ( 2007 ) ( 8 ) أظهرت نتائج الدراسة أن مهارة الروح القيادية قد احتلت المرتبة الأولى بينما احتلت مهارة حل المشكلات المرتبة الأخيرة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين، وجاءت المهارات الحياتية الأخرى على درجة كبيرة من الأهمية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مساس المهارات الحياتية ومقياس المهارات الاساسية في لعبة كرة الطائرة لصالح القياس البعدي

دراسة جعفر فارس العرجان ( 2009 ) ( 5 ) وأشارت النتائج إلى أن أعلى نسبة لإنتشار البدانة كانت في إقليم الشمال، وإلى وجود نسبة عالية لإنتشار البدانة و(البدانة أوالوزن الزائد) بين الإناث، قياساً إلى الذكور، وأن نسبة إنتشار النقص في الوزن كانت أعلى لدى الإناث من الذكور، ووجدت علاقة عكسية بين إنتشار البدانة وبين الدخل الشهري الأسري للإناث، وعلاقة طردية لدى الذكور، وعلاقة عكسية ما بين التدخين والإصابة بالبدانة والوزن الزائد، ووجود إرتفاع في متوسط ساعات مشاهدة التلفاز وإستخدام الإنترنت

لدى الطلبة البدناء، وأن هناك زيادة في نسب الطلبة الذين يعانون من البدانة من غير ممارسي النشاط الرياضي وتناقصها لدى الممارسين.

دراسة صادق الحايك وأحمد البطاينة (2007) (11) دلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر الطلاب الذكور وال طالبات الإناث في مدى توظيف المهارات الحياتية في المناهج ، كما لم تكن هناك فروق من وجهة نظر الطلبة تعزى للمستوى الأكاديمي.

دراسة حسن السوطري وآخرون ( 2009 ) (7) أظهرت نتائج الدراسة أن مهارات تحمل المسؤولية قد احتلت الترتيب الأول من حيث توظيفها في المناهج ، بينما جاءت مهارات العمل الجماعي في الترتيب الثاني، وجاءت مهارات حل المشكلات والتواصل في الترتيب الأخير.

دراسة أسامة كامل اللالا (2010) (2 ) أظهرت النتائج للدراسة، أن نسبة الشحوم بالجسم ترتبط ارتباطاً عكسياً دالاً مع السعة الحيوية لدى الفتيات المجموعة الثانية ذات نسبة الشحوم المرتفعة، وتميزت فتيات المجموعة الأولى بانخفاض معدل ضربات القلب في الراحة، كذلك أظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية دالة بين نسبة الشحوم في الجسم ومعدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات المجموعة الثانية، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم وضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة الثانية بالراحة، وأنه لم تكن العلاقة الارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغط الدم الانبساطي ونسبة الشحوم بالجسم لدى فتيات المجموعتين، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم بالجسم ونسبة الهيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين.

دراسة مقاوسي كريمة ( 2011 ) ( 17 ) خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح غير البدنيين، كما أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين في العادات الغذائية وذلك لصالح البدنيين في انتشار العادات الغذائية السلبية. وأظهرت كذلك أنه توجد فروقات بين البدنيين وغير البدنيين في التعامل مع الضغط النفسي، وذلك لصالح الذكور غير البدنيين.

دراسة صادق الحايك ، شذي الصعوب ( 2016 ) (12) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي في المهارات الحياتية .

دراسة صالح بن عبد الحبيب النهدي ( 2020 ) (13) توصلت النتائج تأثير المتغيرات على السمنة في الجسم وجدنا أن كلاً من (لتدخين ومستوى النشاط البدني A,D,E,F,G) يؤثران سلباً على السمنة ويتناسبون عكسياً معها أي أن الزيادة في أحدٍ منها يؤدي إلى إنقاص السمنة في الجسم، وذلك لأن نتائج (الدلالة sig ) فيها تساوي أقل من 0,05 ما يجعلها تقوم بهذا الدور تجاه إنقاص السمنة، بينما وجدنا أن مستوى النشاط البدني B يساهم إيجاباً مع السمنة أي أن ارتفاعه يؤدي إلى ارتفاع السمنة في الجسم ، وإستنتج أن كليات الطلاب وأعمارهم وكذلك مستوى النشاط البدني C لا تؤثر سلباً ولا إيجاباً على سمنة الجسم، وذلك لأن نتائج (الدلالة sig ) فيها أكثر من 0,05 ما يجعلها لا تؤثر تأثيراً مباشراً في نسبة السمنة في الجسم.

## أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

لقد إستفاد الباحثان من الدراسات السابقة عند تحديد الأهداف والفروض ، وتحديد محتوى المقياس والاستمارات التي يتم في ضوئها التعرف علي العلاقة بين الآثار السلبية لإستخدام مجالات تكنولوجيا التعليم ، وكذلك رأي الطلاب في توظيف المهارات الحياتية للمقررات الدراسية التخصصية ، كما أن نتائج الدراسات أكدت علي ضرورة الاهتمام بالجوانب الايجابية لتكنولوجيا التعليم والبعد عن الجوانب السلبية وتوظيف المهارات الحياتية للاستفادة منها في دراسة المقررات الدراسية بشكل مناسب .

## إجراءات البحث :

**المنهج المستخدم :** إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي في تصميم إستطلاع الرأي للطلابات في المخاطر السلبية للسمنة وتوظيف المهارات الحياتية لديهم .

**مجتمع وعينة الدراسة :** يمثل المجتمع الأصلي للبحث طالبات معلم الفصل بكلية التربية طرابلس بجامعة طرابلس لعام 2021 / 2022 البالغ عددهم (440) طالبة وذلك من واقع سجلات الكلية، حيث تم إختيار عدد (130) طالبة بالطريقة العشوائية ، وتم تقسيمهم إلي عدد (30) طالبة لعينة الاستطلاعية لاجراء المعاملات العلمية ، وعدد (100) طالبة للدراسة الاساسية ، كما استعان الباحث بمجموعة من الخبراء في مجالات علم النفس والصحة والتغذية الرياضية وعددهم (10) خبراء ملحق(1) ، والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (1)

يوضح النسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والأستطلاعية من المجموع الكلي لعينة البحث

| النسبة المئوية % | العدد | التوصيف الاحصائي<br>العينة |
|------------------|-------|----------------------------|
| 76.92            | 100   | عينة الدراسة الأساسية      |
| 23.08            | 30    | عينة الدراسة الإستطلاعية   |
| 100              | 130   | المجموع                    |

يتضح من الجدول (1) الخاص بالنسبة المئوية لعينة الدراسة الأساسية والأستطلاعية من المجموع الكلي لعينة البحث حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (100 فرد بنسبة 76.92% ) وبلغت عينة الدراسة الإستطلاعية (30 فرد بنسبة 23.08%).

## أدوات جمع البيانات :

أولاً : إستمارة إستطلاع رأي طالبات معلم الفصل حول المخاطر السلبية للسمنة. ملحق(2)

ثانياً : مقياس توظيف المهارات الحياتية لدي الطالبات. ملحق(3)

**خطوات تصميم إستطلاع رأي الطالبات حول المخاطر السلبية للسمنة ، ومقياس المهارات الحياتية:**

قام الباحث بالاطلاع علي عدد من الدراسات السابقة ، مع الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين ، وبالرجوع أيضا إلي الادبيات والمراجع العلمية المرتبطة بموضوع البحث مقياس المهارات الحياتية والمخاطر السلبية للسمنة ولقد وجد الباحث أنها تتشابه إلي حد كبير في مراحلها ، ولقد راعي الباحث الاستفادة من المقاييس السابقة والاستمارات ، وقد مر تصميم المقياس والاستبيان بمراحل منها تحديد الهدف من المقياس ، وتحديد المحاور الرئيسية والعبارات التي تشير إلي رأي الطالبات نحو إستمارة رأي الطالبات حول المخاطر السلبية للسمنة وهي ( البعد الأول: مخاطر السمنة علي السمات الشخصية للطالبات - البعد الثاني: الامراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن - البعد الثالث: مخاطر السمنة علي الصحة العامة للطالبات - البعد الرابع: مخاطر السمنة علي النواحي النفسية للطالبات - البعد الخامس: ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمنة للطالبات ) ، ومقياس المهارات الحياتية وتتمثل في (البعد الأول : المهارات البدنية والمهارية - البعد الثاني : مهارات التفكير والاكتشاف - البعد الثالث: المهارات النفسية والاخلاقية - البعد الرابع : مهارات الاتصال والتواصل - البعد الخامس : المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي) كما تم وضع التعليمات المناسبة للاستبيان وللمقياس، وتحديد الزمن ، والصورة الأولية ( قبل المعاملات العلمية ) ، والاستبيان والمقياس في صورتها النهائية ( بعد المعاملات العلمية ) .

#### ■ إجراء الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من طالبات معلمات الفصل عددهم (30 طالبة) ، وعلى عدد (10) خبراء تخصص علم النفس والصحة والتغذية الرياضية .

#### أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- إجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات لاستمارات إستطلاع الرأي ، ومقياس المهارات الحياتية .
- التأكد من وضوح أهداف الاستمارات والمقاييس وملائمتها لمستوى الطالبات وقدرتها من التعامل مع محتوى الاستمارات والمقاييس.

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم ضبط أدوات الدراسة والمتمثلة في إستطلاع رأي الطالبات حول المخاطر السلبية للسمنة ، ومقياس توظيف المهارات الحياتية.
- تم التأكد من وضوح أهداف ومحتوي الاستبيان ومقياس المهارات الحياتية ، ومدي ملائمتهم لمستوى الطالبات.

## المعاملات العلمية لتصميم إستمارة إستطلاع آراء الطالبات حول المخاطر السلبية للسمنة ومقياس المهارت الحياتية :

قام الباحث بتحديد الهدف من الاستبيان ، وتحديد العبارات التي تشير إلي رأي الطالبات وذلك بتحديد ميزان تقدير خماسي وهو ( موافق بشدة ، موافق ، موافق إلي حد ما ، غير موافق ، غير موافق بشدة ) ، كما تم وضع التعليمات المناسبة للإجابة علي الاستبيان .

**أولاً : صدق إستطلاع رأي الطالبات :** وقد إتبع الباحث التحقق من الصدق عن طريق ( صدق المحكمين - وصدق المقارنة الطرفية ) كالتالي :

**أ- صدق المحتوى (صدق المحكمين) :** لقد تم عرض الاستبيان علي مجموعة من الخبراء في علم النفس والصحة والتغذية الرياضية وعددهم ( 10 ) خبراء **ملحق (1)** ، وقد إتضح من خلال جدول التكرار والنسبة المئوية حول موافقة الخبراء علي العبارات التي تقيس المحاور الخاصة بتحديد المخاطر السمنة علي صحة الطالبات **ملحق ( 2 )** اتضح أن هناك نسبة موافقة تراوحت ما بين ( 80 : 100 % ) وقد إرتضي الباحث نسبة موافقة التي تزيد عن ( 75 % ) نسبة موافقة مع العلم أن هناك بعض التعديلات الشكلية في الصياغة اللفظية ولم يتم حذف أي من المحاور والعبارات للمقياس وقد راعي الباحث ذلك في الصورة النهائية للمقياس وذلك قبل عرضه علي الطالبات ، وبذلك أصبح المقياس صادق .

**ب- صدق مقياس رأي الطالبات حول مقياس مخاطر السمنة والمهارات الحياتية قيد البحث :**

### جدول رقم ( 2 )

إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في متغيرات مخاطر السمنة قيد البحث

| معامل الصدق | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | الأرباع الأدنى<br>8=ن |        | الأرباع الأعلى<br>8=ن |        | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية<br>المتغيرات                            |
|-------------|----------|---------------------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-------------|------------------------------------------------------------|
|             |          |                     | ع±                    | س      | ع±                    | س      |             |                                                            |
| 0.93        | *9.13    | 12.38               | 2.59                  | 39.13  | 2.83                  | 51.50  | (درجة)      | البعد الأول: مخاطر السمنة علي السمات الشخصية للطالبات      |
| 0.91        | *8.00    | 13.13               | 3.30                  | 29.00  | 3.27                  | 42.13  | (درجة)      | البعد الثاني: الامراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن        |
| 0.86        | *6.27    | 10.75               | 2.80                  | 31.88  | 3.96                  | 42.63  | (درجة)      | البعد الثالث: مخاطر السمنة علي الصحة العامة للطالبات       |
| 0.93        | *9.26    | 15.50               | 2.70                  | 27.13  | 3.89                  | 42.63  | (درجة)      | البعد الرابع: مخاطر السمنة علي النواحي النفسية للطالبات    |
| 0.94        | *10.34   | 17.25               | 3.00                  | 25.88  | 3.64                  | 43.13  | (درجة)      | البعد الخامس: ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمنة للطالبات |
| 0.93        | *9.46    | 61.50               | 9.52                  | 157.13 | 15.72                 | 218.63 | (درجة)      | المجموع الكلي                                              |

مخاطر السمنة

**\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.15)**

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في متغيرات مخاطر السمعة قيد البحث لإيجاد معامل الصدق ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( 6.27 إلى 10.34 ) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) وتراوحت قيمة معامل الصدق ما بين ( 0.86 إلى 0.94 ) مما يؤكد قدرة المتغيرات على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

**جدول رقم ( 3 )**

**إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في متغيرات المهارات الحياتية قيد البحث**

| معامل الصدق | قيمة (ت) | الفرق بين المتوسطين | الأرباع الأدنى<br>8=ن |        | الأرباع الأعلى<br>8=ن |        | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية<br>المتغيرات                   |
|-------------|----------|---------------------|-----------------------|--------|-----------------------|--------|-------------|---------------------------------------------------|
|             |          |                     | ±ع                    | س      | ±ع                    | س      |             |                                                   |
| 0.95        | *10.90   | 14.88               | 3.09                  | 30.88  | 2.31                  | 45.75  | (درجة)      | البعد الأول : المهارات البدنية والمهارية          |
| 0.93        | *9.24    | 17.50               | 3.20                  | 27.63  | 4.29                  | 45.13  | (درجة)      | البعد الثاني : مهارات التفكير والاكتشاف           |
| 0.97        | *14.30   | 11.13               | 1.20                  | 31.50  | 1.85                  | 42.63  | (درجة)      | البعد الثالث : المهارات النفسية والاخلاقية        |
| 0.95        | *11.10   | 11.75               | 1.51                  | 29.38  | 2.59                  | 41.13  | (درجة)      | البعد الرابع : مهارات الاتصال والتواصل            |
| 0.94        | *10.34   | 17.25               | 3.00                  | 25.88  | 3.64                  | 43.13  | (درجة)      | البعد الخامس : المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي |
| 0.95        | *10.84   | 56.50               | 11.03                 | 153.13 | 9.78                  | 209.63 | (درجة)      | المجموع الكلي                                     |

**\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.15)**

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في متغيرات المهارات الحياتية قيد البحث لإيجاد معامل الصدق ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( 9.24 إلى 14.30 ) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) وتراوحت قيمة معامل الصدق ما بين ( 0.93 إلى 0.97 ) مما يؤكد قدرة المتغيرات على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

**ثانيا : ثبات مقياس رأي الطالبات نحو مخاطر السمعة علي الصحة والمهارات الحياتية :**

لقد تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها ( 30 ) طالبه من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، كما تم إعادة التطبيق بعد (10) أيام والجدول التالي توضح ثبات مقياس رأي الطالبات :

جدول (4) معامل ألفا كرونباخ للمحور لعينة البحث ن=30

| م | المحاور                              | معامل ألفا كرونباخ للمحور |
|---|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 | المحور الأول: مخاطر السممه علي الصحة | 0.960                     |
| 2 | المحور الثاني: المهارات الحياتية     | 0.942                     |

يتضح من جدول ( 4 ) والخاص بمعامل ألفا كرونباخ للمحور ، أن تراوح معامل ألفا كرونباخ للمحور ما بين (0.942 الى 0.960) وهذه القيمة أكبر من 0.60 مما يشير إلى ثبات المحور ، وبذلك أصبحت المقاييس صادقة وثابتة وجاهزة للتطبيق النهائي علي عينة البحث . ملحق ( 2 ) ( 3 )

#### - تطبيق أدوات البحث :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لتصميم أدوات البحث وتقنينها في الفترة من 1 / 2 إلي 10 / 2 / 2022
- تم إجراء الدراسة الأساسية لتطبيق المقياس والاستبيان في الفترة من 15 / 3 إلي 1 / 4 / 2022 .
- المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (0.95) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) 0.05 وهي كالتالي :

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- التحليل العاملي.
- المتوسط الحسابي Mean.
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- النسبة المئوية Percentage %
- مربع كاي Chi Square
- نسبة الموافقة.

## - عرض ومناقشة النتائج :

جدول ( 5 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمنة علي الصحة) للبعد الأول (مخاطر السمنة علي السمات الشخصية للطالبات) لعينة البحث

| م  | البيانات<br>الإحصائية                                                               | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |        | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط<br>الحسابي<br>المرجح<br>بالأوزان | الانحراف<br>المعياري | نسبة<br>الموافقة<br>% | الترتيب |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|--------|----------------|-------|----------|------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------|
|    |                                                                                     | تكرار      | %      | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار     | %      | تكرار          | %     |          |                                          |                      |                       |         |
| 1  | أعاني من المحافظة علي المظهر العام بسبب السمنة.                                     | 41         | %41.00 | 43    | %43.00 | 11    | %11.00 | 4         | %4.00  | 1              | %1.00 | *83.40   | 4.19                                     | 0.86                 | %83.80                | 2       |
| 2  | أجد صعوبة أثناء إختياري للملابس المناسبة بسبب السمنة.                               | 49         | %49.00 | 40    | %40.00 | 8     | %8.00  | 2         | %2.00  | 1              | %1.00 | *103.50  | 4.34                                     | 0.79                 | %86.80                | 1       |
| 3  | أجد صعوبة في التأقلم مع أقراني بسبب وزني الزائد.                                    | 16         | %16.00 | 57    | %57.00 | 18    | %18.00 | 9         | %9.00  | 0              | %0.00 | *56.40   | 3.80                                     | 0.82                 | %76.00                | 8       |
| 4  | أفضل تناول الأطعمة السريعة في أغلب أوقات اليوم.                                     | 23         | %23.00 | 51    | %51.00 | 12    | %12.00 | 14        | %14.00 | 0              | %0.00 | *38.80   | 3.83                                     | 0.94                 | %76.60                | 7       |
| 5  | أفضل تناول المشروبات الغازية والشيبسي بكميات كبيرة.                                 | 20         | %20.00 | 44    | %44.00 | 24    | %24.00 | 12        | %12.00 | 0              | %0.00 | *22.24   | 3.72                                     | 0.92                 | %74.40                | 9       |
| 6  | أفضل تناول المكسرات والقهوة بكميات كبيرة أثناء مشاهدة التلفاز أو التليفون المحمول . | 21         | %21.00 | 55    | %55.00 | 11    | %11.00 | 13        | %13.00 | 0              | %0.00 | *50.24   | 3.84                                     | 0.91                 | %76.80                | 6       |
| 7  | أرفض المشاركة في أي أنشطة تتطلب الحركة لانجاز المهام                                | 25         | %25.00 | 48    | %48.00 | 21    | %21.00 | 6         | %6.00  | 0              | %0.00 | *36.24   | 3.92                                     | 0.84                 | %78.40                | 4       |
| 8  | أتغيب دائما عن الحضور إلي الدراسة بسبب الأمراض التي تصيبني بسبب السمنة .            | 14         | %14.00 | 47    | %47.00 | 28    | %28.00 | 11        | %11.00 | 0              | %0.00 | *32.40   | 3.64                                     | 0.86                 | %72.80                | 10      |
| 9  | أفقد الثقة بالنفس وعدم القدرة بالتعبير عن الذات في أغلب المواقف بسبب السمنة .       | 16         | %16.00 | 22    | %22.00 | 44    | %44.00 | 18        | %18.00 | 0              | %0.00 | *20.00   | 3.36                                     | 0.96                 | %67.20                | 11      |
| 10 | أفضل العزلة أو الجلوس وحيدا بسبب مشكلة زيادة وزني ونفوز الزميلات.                   | 18         | %18.00 | 21    | %21.00 | 38    | %38.00 | 23        | %23.00 | 0              | %0.00 | *9.52    | 3.34                                     | 1.03                 | %66.80                | 12      |
| 11 | أشعر دائما بأنني محل إنتقاد جميع الزميلات في الشكل والجسم والملبس.                  | 21         | %21.00 | 61    | %61.00 | 11    | %11.00 | 7         | %7.00  | 0              | %0.00 | *73.28   | 3.96                                     | 0.78                 | %79.20                | 3       |
| 12 | أعرض لسلوك التمر بشكل دائم في جميع المواقف الحياتية وداخل الحرم الجامعي.            | 18         | %18.00 | 56    | %56.00 | 20    | %20.00 | 6         | %6.00  | 0              | %0.00 | *55.84   | 3.86                                     | 0.78                 | %77.20                | 5       |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 5 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمنة علي الصحة) للبعد الأول (مخاطر السمنة علي السمات الشخصية للطالبات) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 66.80% إلى 86.80% ) .

جدول ( 6 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمنة علي الصحة) للبعد الثاني (الامراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن) لعينة البحث

| الترتيب | نسبة الموافقة % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | مربع كاي | غير موافق بشدة |       | غير موافق |       | محايد  |       | موافق  |       | موافق بشدة |       | الدلالات الإحصائية                                                     | م  |
|---------|-----------------|-------------------|---------------------------------|----------|----------------|-------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|------------|-------|------------------------------------------------------------------------|----|
|         |                 |                   |                                 |          | %              | تكرار | %         | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار | %          | تكرار |                                                                        |    |
| 6       | %71.20          | 1.04              | 3.56                            | 3.92     | %0.00          | 0     | %18.00    | 18    | %31.00 | 31    | %28.00 | 28    | %23.00     | 23    | أمراض القلب                                                            | 1  |
| 9       | %67.20          | 0.93              | 3.36                            | *16.40   | %0.00          | 0     | %19.00    | 19    | %38.00 | 38    | %31.00 | 31    | %12.00     | 12    | ضغط الدم                                                               | 2  |
| 2       | %76.60          | 0.82              | 3.83                            | *59.60   | %0.00          | 0     | %9.00     | 9     | %16.00 | 16    | %58.00 | 58    | %17.00     | 17    | أمراض الجهاز التنفسي                                                   | 3  |
| 4       | %73.60          | 0.75              | 3.68                            | *58.32   | %0.00          | 0     | %7.00     | 7     | %28.00 | 28    | %55.00 | 55    | %10.00     | 10    | الآلام العظام والمفاصل والعضلات                                        | 4  |
| 8       | %68.20          | 0.87              | 3.41                            | *31.92   | %0.00          | 0     | %18.00    | 18    | %30.00 | 30    | %45.00 | 45    | %7.00      | 7     | أمراض السكري                                                           | 5  |
| 10      | %65.20          | 0.87              | 3.26                            | *26.56   | %0.00          | 0     | %23.00    | 23    | %33.00 | 33    | %39.00 | 39    | %5.00      | 5     | السرطانات بأنواعها (القولون - الأمعاء - الثدي - البروستاتا - الرحم) .. | 6  |
| 7       | %69.60          | 0.83              | 3.48                            | *31.52   | %0.00          | 0     | %12.00    | 12    | %38.00 | 38    | %40.00 | 40    | %10.00     | 10    | الفشل الكلوي                                                           | 7  |
| 3       | %74.80          | 0.96              | 3.74                            | *13.60   | %0.00          | 0     | %12.00    | 12    | %26.00 | 26    | %38.00 | 38    | %24.00     | 24    | السكتات الدماغية                                                       | 8  |
| 5       | %71.80          | 0.79              | 3.59                            | *42.96   | %0.00          | 0     | %9.00     | 9     | %33.00 | 33    | %48.00 | 48    | %10.00     | 10    | ضعف القدرات الذهنية                                                    | 9  |
| 1       | %78.60          | 0.90              | 3.93                            | *23.12   | %0.00          | 0     | %7.00     | 7     | %23.00 | 23    | %40.00 | 40    | %30.00     | 30    | الامراض المرتبطة بقلّة الحركة (قرح الفراش - الضعف البدني العام)....    | 10 |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 6 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمنة علي الصحة) للبعد الثاني (الامراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 65.20% إلى 78.60% ) .

جدول ( 7 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمنة علي الصحة) للبعد الثالث (مخاطر السمنة علي الصحة العامة للطالبات) لعينة البحث

| م  | العبارة                                                                                                                                | الدلالات الاحصائية |  | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |        | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|--------|----------------|-------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|    |                                                                                                                                        |                    |  | تكرار      | %      | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار     | %      | تكرار          | %     |          |                                 |                   |                 |         |
| 1  | السمنة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، مثل : الشريان التاجي                                                                      |                    |  | 21         | %21.00 | 42    | %42.00 | 25    | %25.00 | 12        | %12.00 | 0              | %0.00 | *18.96   | 3.72                            | 0.93              | %74.40          | 8       |
| 2  | السمنة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض ضغط الدم.                                                                                        |                    |  | 17         | %17.00 | 53    | %53.00 | 27    | %27.00 | 3         | %3.00  | 0              | %0.00 | *53.44   | 3.84                            | 0.73              | %76.80          | 4       |
| 3  | السمنة تجعلك تعاني حالياً ولاحقاً بعض آلام المفاصل.                                                                                    |                    |  | 23         | %23.00 | 44    | %44.00 | 26    | %26.00 | 7         | %7.00  | 0              | %0.00 | *27.60   | 3.83                            | 0.87              | %76.60          | 5       |
| 4  | السمنة تزيد احتمالية إصابتك بالسكري من النوع الثاني .                                                                                  |                    |  | 18         | %18.00 | 58    | %58.00 | 22    | %22.00 | 2         | %2.00  | 0              | %0.00 | *67.04   | 3.92                            | 0.69              | %78.40          | 3       |
| 5  | السمنة تزيد فرص حدوث السكتات الدماغية .                                                                                                |                    |  | 14         | %14.00 | 61    | %61.00 | 13    | %13.00 | 12        | %12.00 | 0              | %0.00 | *69.20   | 3.77                            | 0.84              | %75.40          | 6       |
| 6  | السمنة تزيد احتمالية ظهور بعض أنواع السرطانات، مثل: سرطان الأمعاء وسرطان الثدي .                                                       |                    |  | 14         | %14.00 | 69    | %69.00 | 13    | %13.00 | 4         | %4.00  | 0              | %0.00 | *105.68  | 3.93                            | 0.66              | %78.60          | 2       |
| 7  | السمنة تزيد من خلل الغدد الصماء التي تؤثر بشكل كبير علي هرمونات الجسم.                                                                 |                    |  | 12         | %12.00 | 40    | %40.00 | 34    | %34.00 | 14        | %14.00 | 0              | %0.00 | *23.84   | 3.50                            | 0.88              | %70.00          | 10      |
| 8  | السمنة تزيد من فرص التعرض لأمراض النفرس وتسوس الأسنان.                                                                                 |                    |  | 26         | %26.00 | 39    | %39.00 | 17    | %17.00 | 18        | %18.00 | 0              | %0.00 | *12.40   | 3.73                            | 1.04              | %74.60          | 7       |
| 9  | السمنة تزيد من أمراض التنفس وبخاصة في حالة النوم ومنها ( إنقطاع النفس الانسدادي النومي - متلازمة نقص التهوية أثناء النوم ) ومرض الربو. |                    |  | 18         | %18.00 | 46    | %46.00 | 25    | %25.00 | 11        | %11.00 | 0              | %0.00 | *27.44   | 3.71                            | 0.89              | %74.20          | 9       |
| 10 | السمنة تزيد من فرص التعرض للأمراض الجلدية ومنها (تجعدات صغيرة- شواك انسدادية - وذمة لمفاوية - التهاب الخلايا - الشعرانية -سعفة القدم ) |                    |  | 38         | %38.00 | 47    | %47.00 | 14    | %14.00 | 1         | %1.00  | 0              | %0.00 | *54.00   | 4.22                            | 0.72              | %84.40          | 1       |

| م | العبارة                                                                                              | الدلالات الاحصائية |  | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |        | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|--------|----------------|-------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|   |                                                                                                      |                    |  | تكرار      | %      | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار     | %      | تكرار          | %     |          |                                 |                   |                 |         |
| 1 | السمنة تؤدي إلي الاكتئاب بدرجة كبيرة.                                                                |                    |  | 15         | %15.00 | 44    | %44.00 | 41    | %41.00 | 0         | %0.00  | 0              | %0.00 | *15.26   | 3.74                            | 0.71              | %74.80          | 4       |
| 2 | توجد علاقة قوية لا يمكن إنكارها بين السمنة والاكتئاب.                                                |                    |  | 13         | %13.00 | 64    | %64.00 | 22    | %22.00 | 1         | %1.00  | 0              | %0.00 | *90.00   | 3.89                            | 0.62              | %77.80          | 1       |
| 3 | الأكل بشراهة بسبب الحالة النفسية السيئة التي يمر الفرد بها تزيد من الوزن وتوصله إلى السمنة المفرطة . |                    |  | 22         | %22.00 | 42    | %42.00 | 24    | %24.00 | 12        | %12.00 | 0              | %0.00 | *18.72   | 3.74                            | 0.94              | %74.80          | 5       |

| م  | العبارات                                                                                                   | الدلالات الإحصائية |        | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |       | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------|-------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|    |                                                                                                            | تكرار              | %      | تكرار      | %      | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار     | %     | تكرار          | %     |          |                                 |                   |                 |         |
| 4  | فقد الهمة وفقد الرغبة في التغيير نتيجة الاكتئاب تؤدي بالفرد إلى أمراض نفسية مستعصية .                      | 14                 | 14.00% | 56         | 56.00% | 26    | 26.00% | 4     | 4.00%  | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 60.96*   | 3.80                            | 0.72              | 76.00%          | 3       |
| 5  | تزيد السمته من احتمالية الإصابة بالاكتئاب، وتقلل من تقبل النفس والرضا عن الذات .                           | 17                 | 17.00% | 47         | 47.00% | 26    | 26.00% | 10    | 10.00% | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 30.96*   | 3.71                            | 0.87              | 74.20%          | 6       |
| 6  | تناول كميات كبيرة من الطعام كحيلة لمواجهة التوتر والقلق، ما قد يصل به إلى زيادة الوزن المفرط أو السمته.    | 17                 | 17.00% | 45         | 45.00% | 29    | 29.00% | 9     | 9.00%  | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 29.44*   | 3.70                            | 0.86              | 74.00%          | 7       |
| 7  | تسبب السمته حالات اضطرابات القلق مثل (اضطراب القلق المعمم، اضطراب كرب ما بعد الصدمة، واضطراب فرط الحركة .) | 15                 | 15.00% | 40         | 40.00% | 29    | 29.00% | 16    | 16.00% | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 16.88*   | 3.54                            | 0.94              | 70.80%          | 10      |
| 8  | تؤثر السمته على مستوى الرضا عن النفس بشكل كبير.                                                            | 18                 | 18.00% | 39         | 39.00% | 30    | 30.00% | 13    | 13.00% | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 16.56*   | 3.62                            | 0.93              | 72.40%          | 8       |
| 9  | تجدي صعوبة في حب الذات مع وجود عوامل لا تجعلك بالصورة النمطية للجمال.                                      | 14                 | 14.00% | 46         | 46.00% | 26    | 26.00% | 14    | 14.00% | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 27.36*   | 3.60                            | 0.90              | 72.00%          | 9       |
| 10 | السمته تؤثر بشكل كبير علي الحالة المزاجية أثناء المواقف الحياتية.                                          | 14                 | 14.00% | 62         | 62.00% | 20    | 20.00% | 4     | 4.00%  | 0         | 0.00% | 0              | 0.00% | 78.24*   | 3.86                            | 0.70              | 77.20%          | 2       |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 7 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمته علي الصحة) للبعد الثالث (مخاطر السمته علي الصحة العامة للطالبات) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 70.00 % إلى 84.40 % ) .

جدول ( 8 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمته علي الصحة) للبعد الرابع (مخاطر السمته علي النواحي النفسية للطالبات) لعينة البحث \*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمته علي الصحة) للبعد الرابع (مخاطر السمته علي النواحي النفسية للطالبات) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 70.80 % إلى 77.80 % ) .

جدول ( 9 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السمته علي الصحة) للبعد الخامس (ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمته للطالبات) لعينة البحث

| الترتيب | نسبة الموافقة % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | مربع كاي | غير موافق بشدة |       | غير موافق |       | محايد  |       | موافق  |       | موافق بشدة |       | الدلالات الإحصائية                                                                            | م  |
|---------|-----------------|-------------------|---------------------------------|----------|----------------|-------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|         |                 |                   |                                 |          | %              | تكرار | %         | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار | %          | تكرار |                                                                                               |    |
| 3       | 74.20%          | 0.87              | 3.71                            | 43.12*   | 0.00%          | 0     | 12.00%    | 12    | 20.00% | 20    | 53.00% | 53    | 15.00%     | 15    | أفضل ممارسة رياضة المشي يوميا للحفاظ على الصحة العامة.                                        | 1  |
| 9       | 71.00%          | 0.94              | 3.55                            | 27.44*   | 0.00%          | 0     | 18.00%    | 18    | 22.00% | 22    | 47.00% | 47    | 13.00%     | 13    | أرتدي الملابس والأحذية المناسبة التي تحافظ على القوام السليم.                                 | 2  |
| 4       | 74.00%          | 0.75              | 3.70                            | 51.76*   | 0.00%          | 0     | 5.00%     | 5     | 32.00% | 32    | 51.00% | 51    | 12.00%     | 12    | أفضل ممارسة الرياضة في الأماكن المفتوحة وداخل المروج الخضراء.                                 | 3  |
| 2       | 75.20%          | 0.87              | 3.76                            | 61.76*   | 0.00%          | 0     | 13.00%    | 13    | 13.00% | 13    | 59.00% | 59    | 15.00%     | 15    | أتناول أطعمة غذائية صحية تمد الجسم بالمصادر الغذائية الأساسية للحفاظ على الوزن الطبيعي .      | 4  |
| 8       | 72.20%          | 0.97              | 3.61                            | 21.52*   | 0.00%          | 0     | 18.00%    | 18    | 20.00% | 20    | 45.00% | 45    | 17.00%     | 17    | أجنب السهر ليلا وتناول أطعمه دسمة قبل النوم .                                                 | 5  |
| 7       | 72.60%          | 0.86              | 3.63                            | 30.96*   | 0.00%          | 0     | 11.00%    | 11    | 29.00% | 29    | 46.00% | 46    | 14.00%     | 14    | أتابع باستمرار البرامج الرياضية والغذائية والصحية للحفاظ على متطلبات الصحة والرشاقة والجمال . | 6  |
| 1       | 79.60%          | 0.83              | 3.98                            | 42.16*   | 0.00%          | 0     | 6.00%     | 6     | 17.00% | 17    | 50.00% | 50    | 27.00%     | 27    | أهتم باعتدالية القوام الصحيح في المشي والحركة والوقوف والجلوس.                                | 7  |
| 10      | 70.60%          | 0.83              | 3.53                            | 34.32*   | 0.00%          | 0     | 12.00%    | 12    | 33.00% | 33    | 45.00% | 45    | 10.00%     | 10    | أبتعد عن ممارسة العادات اليومية الحياتية التي تسبب التشوهات القوامية.                         | 8  |
| 5       | 73.60%          | 0.83              | 3.68                            | 50.96*   | 0.00%          | 0     | 11.00%    | 11    | 22.00% | 22    | 55.00% | 55    | 12.00%     | 12    | أتابع بشكل دوري الفحوصات الطبية اللازمة للحفاظ على الصحة العامة.                              | 9  |
| 6       | 73.20%          | 0.79              | 3.66                            | 56.48*   | 0.00%          | 0     | 10.00%    | 10    | 24.00% | 24    | 56.00% | 56    | 10.00%     | 10    | أحافظ على النظافة الشخصية بعد ممارسة أي نشاط رياضي                                            | 10 |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 9 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (مخاطر السممه علي الصحة) للبعد الخامس (ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السممه للطالبات) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 70.60 % إلى 79.60 % ) .

جدول ( 10 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الأول (المهارات البدنية والمهارية) لعينة البحث

| الترتيب | نسبة الموافقة % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | مربع كاي | غير موافق بشدة |       | غير موافق |       | محايد  |       | موافق  |       | موافق بشدة |       | الدلالات الإحصائية                                     | م |
|---------|-----------------|-------------------|---------------------------------|----------|----------------|-------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|------------|-------|--------------------------------------------------------|---|
|         |                 |                   |                                 |          | %              | تكرار | %         | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار | %          | تكرار |                                                        |   |
| 4       | 80.40%          | 0.72              | 4.02                            | 83.12*   | 0.00%          | 0     | 5.00%     | 5     | 10.00% | 10    | 63.00% | 63    | 22.00%     | 22    | أكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العامة | 1 |

| م  | العبارة                                                                                                         | الدلالات الإحصائية |        | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |       | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------|-------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|    |                                                                                                                 | %                  | تكرار  | %          | تكرار  | %     | تكرار  | %     | تكرار  | %         | تكرار | %              | تكرار |          |                                 |                   |                 |         |
| 2  | امتلك جسماً خالياً من الأمراض ليساعدني علي الدراسة بشكل صحيح                                                    | 30                 | %30.00 | 63         | %63.00 | 5     | %5.00  | 2     | %2.00  | 0         | %0.00 | 95.92*         | 4.21  | 0.62     | %84.20                          | 1                 |                 |         |
| 3  | أختار الملابس المناسبة تبعاً ونمط العادات والتقاليد وطبيعة الدراسة.                                             | 19                 | %19.00 | 48         | %48.00 | 25    | %25.00 | 8     | %8.00  | 0         | %0.00 | 34.16*         | 3.78  | 0.85     | %75.60                          | 8                 |                 |         |
| 4  | القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المفيدة للصحة العامة.                                                       | 27                 | %27.00 | 55         | %55.00 | 13    | %13.00 | 5     | %5.00  | 0         | %0.00 | 57.92*         | 4.04  | 0.78     | %80.80                          | 3                 |                 |         |
| 5  | أمارس عادات صحية سليمة تتوافق مع متطلبات الصحة العامة.                                                          | 11                 | %11.00 | 40         | %40.00 | 22    | %22.00 | 27    | %27.00 | 0         | %0.00 | 17.36*         | 3.35  | 1.00     | %67.00                          | 10                |                 |         |
| 6  | المحافظة على الوزن المناسب للاستمتاع بالحياة الصحية.                                                            | 16                 | %16.00 | 48         | %48.00 | 20    | %20.00 | 16    | %16.00 | 0         | %0.00 | 28.64*         | 3.64  | 0.94     | %72.80                          | 9                 |                 |         |
| 7  | أكتسب عادات صحية أثناء ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ بانتظام.                                           | 16                 | %16.00 | 58         | %58.00 | 20    | %20.00 | 6     | %6.00  | 0         | %0.00 | 62.24*         | 3.84  | 0.76     | %76.80                          | 7                 |                 |         |
| 8  | أمارس بعض الانشطة الرياضية لأحافظ علي المستوى المطلوب.                                                          | 31                 | %31.00 | 50         | %50.00 | 17    | %17.00 | 2     | %2.00  | 0         | %0.00 | 50.16*         | 4.10  | 0.75     | %82.00                          | 2                 |                 |         |
| 9  | أشارك في المهرجانات الرياضية النسائية التي تدعو إلي المحافظة علي الرشاقة والصحة العامة والبعد عن العادات السيئة | 15                 | %15.00 | 66         | %66.00 | 19    | %19.00 | 0     | %0.00  | 0         | %0.00 | 48.26*         | 3.96  | 0.58     | %79.20                          | 5                 |                 |         |
| 10 | أشجع بعض الزميلات علي ممارسة الرياضة بشكل دوري.                                                                 | 13                 | %13.00 | 69         | %69.00 | 18    | %18.00 | 0     | %0.00  | 0         | %0.00 | 57.62*         | 3.95  | 0.56     | %79.00                          | 6                 |                 |         |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 10 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارة المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الأول (المهارات البدنية والمهارية) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 67.00% إلى 84.20% ) .

جدول ( 11 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارة المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الثاني (مهارات التفكير والاكتشاف) لعينة البحث

| م | العبارة                                            | الدلالات الاحصائية |        | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |       | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|---|----------------------------------------------------|--------------------|--------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------|-------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|   |                                                    | تكرار              | %      | تكرار      | %      | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار     | %     |                |       |          |                                 |                   |                 |         |
| 1 | القدرة على التفكير الجماعي والتعاوني.              | 38                 | %38.00 | 54         | %54.00 | 8     | %8.00  | 0     | %0.00  | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *32.72   | 4.30                            | 0.61              | %86.00          | 1       |
| 2 | القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء.              | 40                 | %40.00 | 50         | %50.00 | 10    | %10.00 | 0     | %0.00  | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *26.00   | 4.30                            | 0.64              | %86.00          | 2       |
| 3 | القدرة على التخطيط السليم.                         | 16                 | %16.00 | 36         | %36.00 | 32    | %32.00 | 16    | %16.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *13.28   | 3.52                            | 0.95              | %70.40          | 5       |
| 4 | القدرة على تحليل المواقف التعليمية.                | 12                 | %12.00 | 54         | %54.00 | 18    | %18.00 | 16    | %16.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *45.60   | 3.62                            | 0.90              | %72.40          | 4       |
| 5 | القدرة على إيجاد العديد من الحلول للمشكلة الواحدة. | 11                 | %11.00 | 46         | %46.00 | 19    | %19.00 | 24    | %24.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *26.96   | 3.44                            | 0.98              | %68.80          | 7       |

| الترتيب | نسبة الموافقة % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | مربع كاي | غير موافق بشدة |       | غير موافق |       | محايد  |       | موافق  |       | موافق بشدة |       | الدلالات الإحصائية                                     | م  |
|---------|-----------------|-------------------|---------------------------------|----------|----------------|-------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|------------|-------|--------------------------------------------------------|----|
|         |                 |                   |                                 |          | %              | تكرار | %         | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار | %          | تكرار |                                                        |    |
| 8       | %65.00          | 0.98              | 3.25                            | *12.56   | %0.00          | 0     | %28.00    | 28    | %29.00 | 29    | %33.00 | 33    | %10.00     | 10    | القدرة على تفسير النتائج بطريقة صحيحة.                 | 6  |
| 6       | %70.20          | 0.90              | 3.51                            | *28.08   | %0.00          | 0     | %17.00    | 17    | %26.00 | 26    | %46.00 | 46    | %11.00     | 11    | القدرة على اكتشاف الحلول المثلى في المواقف المختلفة.   | 7  |
| 10      | %63.60          | 0.91              | 3.18                            | *18.56   | %0.00          | 0     | %27.00    | 27    | %35.00 | 35    | %31.00 | 31    | %7.00      | 7     | القدرة على التفكير القيادي والإبداعي والتفكير.         | 8  |
| 9       | %64.40          | 1.00              | 3.22                            | *10.48   | %0.00          | 0     | %30.00    | 30    | %29.00 | 29    | %30.00 | 30    | %11.00     | 11    | القدرة على توظيف المعرفة المكتسبة في المواقف المختلفة. | 9  |
| 3       | %73.40          | 0.75              | 3.67                            | *56.24   | %0.00          | 0     | %7.00     | 7     | %29.00 | 29    | %54.00 | 54    | %10.00     | 10    | القدرة على تنظيم الأفكار بطريقة منطقية.                | 10 |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 11 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الثاني (مهارات التفكير والاكتشاف) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 63.60% إلى 86.00% ) .

جدول ( 12 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الثالث (المهارات النفسية والاخلاقية) لعينة البحث

| الترتيب | نسبة الموافقة % | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | مربع كاي | غير موافق بشدة |       | غير موافق |       | محايد  |       | موافق  |       | موافق بشدة |       | الدلالات الإحصائية                                      | م  |
|---------|-----------------|-------------------|---------------------------------|----------|----------------|-------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|------------|-------|---------------------------------------------------------|----|
|         |                 |                   |                                 |          | %              | تكرار | %         | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار | %          | تكرار |                                                         |    |
| 2       | %77.80          | 0.75              | 3.89                            | *55.44   | %0.00          | 0     | %4.00     | 4     | %22.00 | 22    | %55.00 | 55    | %19.00     | 19    | إظهار الاحترام والتقدير للآخرين وفضائل الأخلاق الحميدة. | 1  |
| 8       | %70.60          | 0.82              | 3.53                            | *38.32   | %0.00          | 0     | %12.00    | 12    | %32.00 | 32    | %47.00 | 47    | %9.00      | 9     | إظهار الروح الطيبة وروح المسؤولية في المواقف المختلفة.  | 2  |
| 6       | %73.40          | 0.75              | 3.67                            | *56.24   | %0.00          | 0     | %7.00     | 7     | %29.00 | 29    | %54.00 | 54    | %10.00     | 10    | الوصول إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.                 | 3  |
| 1       | %84.80          | 0.65              | 4.24                            | *82.40   | %0.00          | 0     | %2.00     | 2     | %6.00  | 6     | %58.00 | 58    | %34.00     | 34    | التعامل مع الآخرين على أساس التسامح.                    | 4  |
| 4       | %74.40          | 1.01              | 3.72                            | *9.92    | %0.00          | 0     | %15.00    | 15    | %23.00 | 23    | %37.00 | 37    | %25.00     | 25    | إختيار الأنشطة التي تؤدي إلى المتعة.                    | 5  |
| 5       | %73.60          | 0.86              | 3.68                            | *58.40   | %0.00          | 0     | %14.00    | 14    | %16.00 | 16    | %58.00 | 58    | %12.00     | 12    | الوصول إلى مستوى عالي من الرضا.                         | 6  |
| 7       | %71.00          | 0.89              | 3.55                            | *50.16   | %0.00          | 0     | %18.00    | 18    | %18.00 | 18    | %55.00 | 55    | %9.00      | 9     | تميز السلوكيات الخاطئة.                                 | 7  |
| 10      | %66.40          | 0.90              | 3.32                            | *33.68   | %0.00          | 0     | %24.00    | 24    | %25.00 | 25    | %46.00 | 46    | %5.00      | 5     | القدرة على توجيه النقد البناء للآخرين.                  | 8  |
| 9       | %67.00          | 0.98              | 3.35                            | *11.44   | %0.00          | 0     | %24.00    | 24    | %29.00 | 29    | %35.00 | 35    | %12.00     | 12    | ضبط الانفعالات والمشاعر.                                | 9  |
| 3       | %75.20          | 0.82              | 3.76                            | *38.72   | %0.00          | 0     | %7.00     | 7     | %27.00 | 27    | %49.00 | 49    | %17.00     | 17    | التغلب على ضغوطات الحياة.                               | 10 |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 12 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الثالث (المهارات النفسية والاخلاقية) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 66.40% إلى 84.80% ) .

جدول ( 13 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الرابع (مهارات الاتصال والتواصل) لعينة البحث

| م  | العبارات                                                | الدلالات الاحصائية |        | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |       | غير موافق بشدة |      | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|----|---------------------------------------------------------|--------------------|--------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------|------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|    |                                                         | تكرار              | %      | تكرار      | %      | تكرار | %      | تكرار | %      | تكرار     | %     |                |      |          |                                 |                   |                 |         |
| 1  | التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة.                        | 9                  | 9.00%  | 31         | 31.00% | 25    | 25.00% | 35    | 35.00% | 0         | 0.00% | 15.68*         | 3.14 | 1.01     | 62.80%                          | 9                 |                 |         |
| 2  | القدرة على تحمل المسؤولية والتكيف مع المواقف المتغيرة.  | 12                 | 12.00% | 58         | 58.00% | 16    | 16.00% | 14    | 14.00% | 0         | 0.00% | 58.40*         | 3.68 | 0.86     | 73.60%                          | 4                 |                 |         |
| 3  | القدرة على إبراز شخصيتي أمام الآخرين.                   | 9                  | 9.00%  | 55         | 55.00% | 18    | 18.00% | 18    | 18.00% | 0         | 0.00% | 50.16*         | 3.55 | 0.89     | 71.00%                          | 6                 |                 |         |
| 4  | المشاركة في إبداء الرأي والملاحظات حول الموضوعات.       | 5                  | 5.00%  | 46         | 46.00% | 25    | 25.00% | 24    | 24.00% | 0         | 0.00% | 33.68*         | 3.32 | 0.90     | 66.40%                          | 8                 |                 |         |
| 5  | القدرة على تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب مع الموقف.    | 13                 | 13.00% | 35         | 35.00% | 28    | 28.00% | 24    | 24.00% | 0         | 0.00% | 10.16*         | 3.37 | 0.99     | 67.40%                          | 7                 |                 |         |
| 6  | التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح.                      | 18                 | 18.00% | 49         | 49.00% | 26    | 26.00% | 7     | 7.00%  | 0         | 0.00% | 38.00*         | 3.78 | 0.82     | 75.60%                          | 3                 |                 |         |
| 7  | القدرة على الانتقال من موضوع لآخر بسهولة.               | 6                  | 6.00%  | 27         | 27.00% | 36    | 36.00% | 31    | 31.00% | 0         | 0.00% | 20.88*         | 3.08 | 0.91     | 61.60%                          | 10                |                 |         |
| 8  | القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.                    | 21                 | 21.00% | 36         | 36.00% | 21    | 21.00% | 22    | 22.00% | 0         | 0.00% | 6.48*          | 3.56 | 1.06     | 71.20%                          | 5                 |                 |         |
| 9  | الإبقاء على صلة الاتصال مع الآخرين والحديث لفترة طويلة. | 44                 | 44.00% | 37         | 37.00% | 11    | 11.00% | 8     | 8.00%  | 0         | 0.00% | 39.60*         | 4.17 | 0.92     | 83.40%                          | 1                 |                 |         |
| 10 | أستخدم عدة وسائل للاتصال مع الآخرين.                    | 32                 | 32.00% | 46         | 46.00% | 16    | 16.00% | 6     | 6.00%  | 0         | 0.00% | 37.28*         | 4.04 | 0.85     | 80.80%                          | 2                 |                 |         |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 13 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الرابع (مهارات الاتصال والتواصل) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 61.60% إلى 83.40% ) .

جدول ( 14 ) يوضح التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الخامس (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي) لعينة البحث

| م  | العبارات                                                               | الدلالات الاحصائية |        | موافق بشدة |        | موافق |        | محايد |        | غير موافق |       | غير موافق بشدة |       | مربع كاي | المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان | الانحراف المعياري | نسبة الموافقة % | الترتيب |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------|-------|----------|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|    |                                                                        | %                  | تكرار  | %          | تكرار  | %     | تكرار  | %     | تكرار  | %         | تكرار | %              | تكرار |          |                                 |                   |                 |         |
| 1  | إكتساب عادات اجتماعية سليمة.                                           | 15                 | %15.00 | 53         | %53.00 | 20    | %20.00 | 12    | %12.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *43.12   | 3.71                            | 0.87              | %74.20          | 3       |
| 2  | معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة.                                    | 13                 | %13.00 | 47         | %47.00 | 22    | %22.00 | 18    | %18.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *27.44   | 3.55                            | 0.94              | %71.00          | 10      |
| 3  | إقامة علاقات صادقة قائمة على الاحترام مع الآخرين.                      | 12                 | %12.00 | 51         | %51.00 | 32    | %32.00 | 5     | %5.00  | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *51.76   | 3.70                            | 0.75              | %74.00          | 4       |
| 4  | العمل بروح الفريق الواحد وتقديم مصلحة الجماعة على الفرد.               | 15                 | %15.00 | 59         | %59.00 | 13    | %13.00 | 13    | %13.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *61.76   | 3.76                            | 0.87              | %75.20          | 2       |
| 5  | تقبل وجهة نظر الآخر واحترامها وتحمل الضغوط المختلفة مع أفراد المجموعة. | 17                 | %17.00 | 45         | %45.00 | 20    | %20.00 | 18    | %18.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *21.52   | 3.61                            | 0.97              | %72.20          | 8       |
| 6  | التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية.                         | 14                 | %14.00 | 46         | %46.00 | 29    | %29.00 | 11    | %11.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *30.96   | 3.63                            | 0.86              | %72.60          | 7       |
| 7  | بناء أواصر الثقة مع الآخرين وإكتساب روح المبادرة.                      | 27                 | %27.00 | 50         | %50.00 | 17    | %17.00 | 6     | %6.00  | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *42.16   | 3.98                            | 0.83              | %79.60          | 1       |
| 8  | التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.                                 | 10                 | %10.00 | 45         | %45.00 | 33    | %33.00 | 12    | %12.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *34.32   | 3.53                            | 0.83              | %70.60          | 9       |
| 9  | تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين وتجنب إلقاء اللوم على أحد.                | 12                 | %12.00 | 55         | %55.00 | 22    | %22.00 | 11    | %11.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *50.96   | 3.68                            | 0.83              | %73.60          | 5       |
| 10 | التفاوض مع الآخرين حول الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.               | 10                 | %10.00 | 56         | %56.00 | 24    | %24.00 | 10    | %10.00 | 0         | %0.00 | 0              | %0.00 | *56.48   | 3.66                            | 0.79              | %73.20          | 6       |

\*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99

يتضح من الجدول رقم ( 14 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارة المحور الثاني (المهارات الحياتية) للبعد الخامس (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة ( مربع كاي ) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) ( عند درجة حرية 4 = 9.49 و عند درجة حرية 3 = 7.82 و عند درجة حرية 2 = 5.99 ، وتراوحت نسب الموافقة لجميع العبارات ما بين ( 71.00% إلى 79.60% ) .

#### جدول رقم ( 15 )

العلاقة بين متغيرات مخاطر السمعة علي الصحة والمهارات الحياتية قيد البحث

| المتغيرات                                | مخاطر السمعة علي السمات الشخصية للطالبات | الامراض المرتبطة بالسمعة وزيادة الوزن | مخاطر السمعة علي الصحة العامة للطالبات | مخاطر السمعة علي النواحي النفسية للطالبات | ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمعة للطالبات | المجموع الكلي لمخاطر السمعة علي الصحة | المهارات البدنية والمهارية | مهارات التفكير والاكتشاف | المهارات النفسية والاخلاقية | مهارات الاتصال والتواصل | المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي | المجموع الكلي للمهارات الحياتية |
|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| مخاطر السمعة علي السمات الشخصية للطالبات | 1.000                                    |                                       |                                        |                                           |                                              |                                       |                            |                          |                             |                         |                                    |                                 |
| الامراض المرتبطة بالسمعة وزيادة الوزن    | 0.411**                                  | 1.000                                 |                                        |                                           |                                              |                                       |                            |                          |                             |                         |                                    |                                 |

|       |         |        |         |         |         |         |          |         |         |         |         |                                               |
|-------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------------------|
|       |         |        |         |         |         |         |          |         | 1.000   | 0.448** | 0.369** | مخاطر السمنة علي الصحة العامة للطلّابات       |
|       |         |        |         |         |         |         |          | 1.000   | 0.446** | 0.428** | 0.526** | مخاطر السمنة علي النواحي النفسية للطلّابات    |
|       |         |        |         |         |         |         | 1.000    | 0.567** | 0.496** | 0.531** | 0.495** | ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمنة للطلّابات |
|       |         |        |         |         |         | 1.000   | 0.826**  | 0.794** | 0.709** | 0.736** | 0.731** | المجموع الكلي لمخاطر السمنة علي الصحة         |
|       |         |        |         |         | 1.000   | 0.449** | 0.390**  | 0.336** | 0.286** | 0.416** | 0.271** | المهارات البدنية والمهارية                    |
|       |         |        |         | 1.000   | 0.370** | 0.582** | 0.530**  | 0.347** | 0.635** | 0.427** | 0.293** | مهارات التفكير والاكتشاف                      |
|       |         |        | 1.000   | 0.208*  | 0.274** | 0.380** | 0.275**  | 0.290** | 0.251*  | 0.299** | 0.336** | المهارات النفسية والاخلاقية                   |
|       |         | 1.000  | -0.239* | 0.015   | -0.072  | -0.115  | -0.099   | -0.083  | 0.043   | -0.119  | -0.171  | مهارات الاتصال والتواصل                       |
|       | 1.000   | -0.099 | 0.275** | 0.530** | 0.390** | 0.826** | 10.000** | 0.567** | 0.496** | 0.531** | 0.495** | المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي            |
| 1.000 | 0.763** | 0.236* | 0.438** | 0.770** | 0.655** | 0.751** | 0.763**  | 0.510** | 0.611** | 0.541** | 0.420** | المجموع الكلي للمهارات الحياتية               |

\*معنوى عند مستوى 0.05 \*\*معنوى عند مستوى 0.01

يتضح من جدول ( 15 ) الخاص بمصفوفة الارتباط بين متغيرات مخاطر السمنة علي الصحة والمهارات الحياتية قيد البحث:-

- يوجد علاقة ارتباطية طردية معنوية بين متغيرات مخاطر السمنة علي الصحة والمجموع الكلي للمهارات الحياتية حيث كانت قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) وبمستوى دلالة أقل من 0.01 .

الفرض الرئيسي:

لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لمخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية

**جدول ( 16 )**

تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear- Regression) بين مخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية

| نسبة المساهمة % | مستوى الدلالة | المعنوية الجزئية لمعاملات الانحدار (ت) | معلمة الميل للنموذج المقدر باستعمال القيم المعيارية | الخطأ المعياري لمعلمة الميل | معلمة الميل (ب) | نموذج الانحدار الخطي البسيط | رقم النموذج |
|-----------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|
| 56.41%          | 0.00          | *8.47                                  |                                                     | 9.37                        | 79.35           | ثابت المعادلة (أ)           | 1           |
|                 | 0.00          | *11.26                                 | 0.75                                                | 0.05                        | 0.54            | مخاطر السمنة على الصحة      |             |

\*القيمة معنوية ودالة

يتضح من جدول رقم (16) الخاص بتحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear- Regression) أن نسبة المساهمة لمخاطر السمنة على الصحة ( 56.41%) في المهارات الحياتية، كما يتضح وجود معنوية لمعاملات الانحدار حيث بلغت المعنوية الجزئية لمعاملات الانحدار (ت) ( 11.26 ) بمستوى دلالة (احتمالية خطأ) أقل من 0.05 وبالتالي سوف يتم رفض الفرض الصفري (لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لمخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية) وقبول الفرض البديل (يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لمخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية) مما يدل تأثير مخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية.

**المعادلة التنبؤية**

ص = أ " رقم ثابت " + ب 1 س 1

المهارات الحياتية = 79.35 + 0.54 \* مخاطر السمنة على الصحة

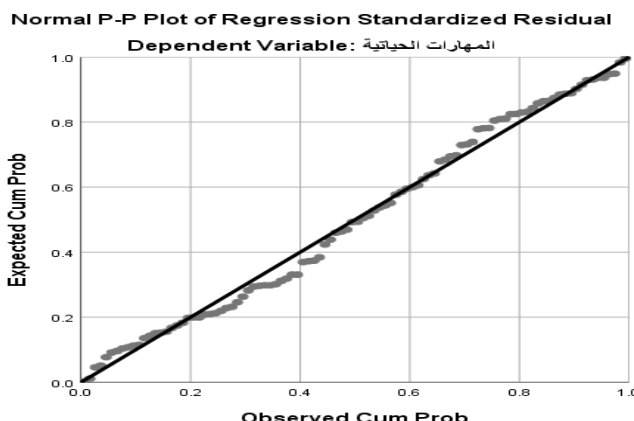
والجدول التالي يعتبر مقياساً لجودة النموذج وقابلية تطبيقه ويحتسب من جدول تحليل التباين الآتي :-

جدول ( 17 ) مقياس تحليل التباين لجودة نموذج الانحدار الخطي البسيط

| رقم النموذج | نموذج الانحدار الخطي البسيط | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف  | مستوى الدلالة |
|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|----------------|---------|---------------|
| 1           | Regression (الانحدار)       | 15805.98       | 1           | 15805.98       | *126.84 | 0.00          |
|             | Residual (المتبقى)          | 12211.81       | 98          | 124.61         |         |               |
|             | المجموع                     | 28017.79       | 99          |                |         |               |

\*القيمة معنوية ودالة

يتضح من جدول (17) أن (نموذج الانحدار الخطي البسيط) دال احصائياً حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أقل من 0.05 مما يدل ذلك على جودة توفيق النموذج ومن العرض السابق من الممكن أن نقول أن هذا النموذج جيد ومعنوي وقابل للتطبيق.



عرض مخطط Normal Probability Plot للتوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

نلاحظ أن معظم النقاط تقريبا تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

### تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة الكلية

جدول ( 18 )

تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالطريقة الكلية بين أبعاد مخاطر السمنة على الصحة على المهارات الحياتية

| رقم النموذج | نموذج الانحدار الخطي المتعدد                 | معلمة الميل (ب) | الخطأ المعياري لمعلمة الميل | معلمة الميل للنموذج المقدر باستعمال القيم المعيارية | المعنوية الجزئية لمعاملات الانحدار (ت) | مستوى الدلالة | نسبة المساهمة الكلية % | نسبة المساهمة الكلية % |
|-------------|----------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|------------------------|------------------------|
| 1           | ثابت المعادلة (أ)                            | 89.01           | 9.38                        |                                                     | *9.49                                  | 0.00          | %66.38                 |                        |
|             | مخاطر السمنة علي السمات الشخصية للطالبات     | -0.07           | 0.22                        | -0.02                                               | -0.31                                  | 0.76          |                        | %17.62                 |
|             | الامراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن        | 0.33            | 0.21                        | 0.12                                                | 1.57                                   | 0.12          |                        | %16.31                 |
|             | مخاطر السمنة علي الصحة العامة للطالبات       | 0.85            | 0.23                        | 0.28                                                | *3.79                                  | 0.00          |                        | %13.88                 |
|             | مخاطر السمنة علي النواحي النفسية للطالبات    | 0.08            | 0.20                        | 0.03                                                | 0.42                                   | 0.67          |                        | %2.28                  |
|             | ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمنة للطالبات | 1.37            | 0.20                        | 0.56                                                | *6.75                                  | 0.00          |                        | %16.28                 |

\*القيمة معنوية ودالة

يتضح من جدول رقم (18) الخاص بتحليل الانحدار المتعدد بالطريقة الكلية أن نسبة المساهمة أبعاد مخاطر السمنة على الصحة ( %66.38 ) في المهارات الحياتية.

ص = أ " رقم ثابت " + 1 س + 2 س + 3 س + 4 س + 5 س

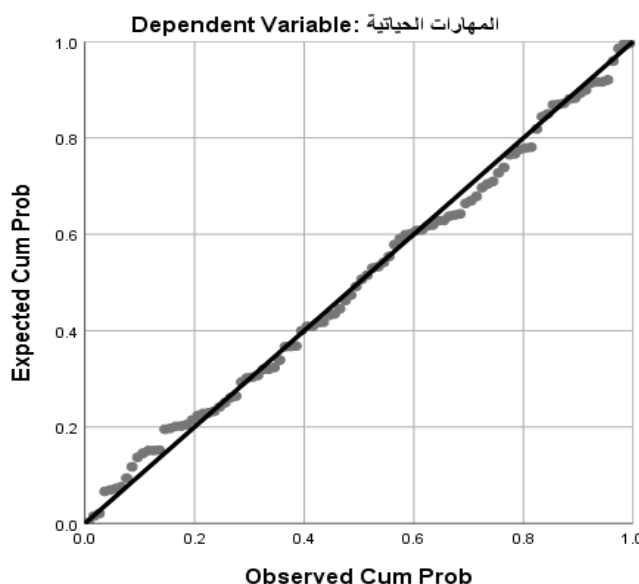
المهارات الحياتية =  $89.01 - 0.07 * \text{مخاطر السمنة علي السمات الشخصية للطالبات} + 0.33 * \text{الامراض المرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن} + 0.85 * \text{مخاطر السمنة علي الصحة العامة للطالبات} + 0.08 * \text{مخاطر السمنة علي النواحي النفسية للطالبات} + 1.37 * \text{ممارسة الرياضة للحد من مخاطر السمنة للطالبات}$   
والجدول التالي يعتبر مقياسا لجودة النموذج وقابلية تطبيقه ويحتسب من جدول تحليل التباين الآتي :-  
جدول ( 19 ) مقياس تحليل التباين لجودة نموذج الانحدار الخطي المتعدد

| رقم النموذج | نموذج الانحدار الخطي المتعدد | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|-------------|------------------------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| 1           | Regression (الانحدار)        | 18598.60       | 5           | 3719.72        | *37.12 | 0.00          |
|             | Residual (المتبقى)           | 9419.19        | 94          | 100.20         |        |               |
|             | المجموع                      | 28017.79       | 99          |                |        |               |

\*القيمة معنوية ودالة

يتضح من جدول ( 19 ) أن (نموذج الانحدار الخطي المتعدد) دال احصائيا حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 وبمستوى دلالة أقل من 0.05 مما يدل ذلك على جودة توفيق النموذج ومن العرض السابق من الممكن أن نقول أن هذا النموذج جيد ومعنوي وقابل للتطبيق.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



عرض مخطط Normal Probability Plot للتوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

نلاحظ أن معظم النقاط تقريبا تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

مناقشة النتائج :

يتضح من النتائج السابقة الخاصة بمقياس المخاطر السلبية للسمنة علي صحة الطالبات والمهارات الحياتية لديهن والعلاقة بينهما من خلال الجداول السابقة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج آراء الطالبات لمقياس

المخاطر السلبية للسمنة والمهارات الحياتية وذلك من خلال تناول أطعمه غذائية غير سوية أو تناول أطعمة بكميات كثيرة ولا يتم إخراج هذه الطاقة في أنشطة رياضية تعود علي الصحة العامة بشكل سليم ، ومع زيادة مستوى السمنة لدي الطالبات تقل معها الحركة وبالتالي تقل معها المهارات الحياتية التي تسهم بشكل كبير في تحسين وجودة الحياة اليومية لما تمتلك المهارات الحياتية من جوانب متعددة في جميع الجوانب البدنية والتربوية والاجتماعية والعقلية والنفسية التي تعود بالنفع حول الطالبات ، ويرى الباحث أن ذلك عائد إلي التطور الذي حدث مع نهايات القرن الماضي في مجال التربية الرياضية على صعيد الفلسفة باعتبار أن التربية الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية كوسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ايجابية لمواجهة متطلبات العصر، أما فيما يتعلق بمجىء المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي على سلم ترتيب وجهة نظر الطلبة، يعزو الباحث ذلك إلى دور التربية الرياضية الذي يتلخص في التنشئة الاجتماعية للفرد ومراعاتها لمتطلبات النوع الاجتماعي والجوانب الثقافية والقيمية ، وبذلك يستفيد المجتمع من الحاصلات الاجتماعية والتربوية للتربية الرياضية ، وهذا ما أكدته نتيجة دراسة (بهجت أبو طامع، 2006) (3) من أن الدوافع الاجتماعية تلعب دور في أسباب التحاق الطلبة إلى أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية ، ويستخلص الباحث من تلك النتائج السابقة أن المهارات الحياتية مهارات ضرورية للفرد بشكل عام ، حيث أن متطلبات القبول في أي كلية من الكليات التربوية قائمة علي إمتلاك الطلاب قدرا معين من المهارات الحياتية ولعل من أبرزها المهارات البدنية والمهارية والمهارات العقلية والمهارات الاجتماعية ، وكذلك بضرورة إختبار قائم علي القدرات الذهنية وحل المشكلات والتفكير والاكتشاف وهي مهارات حياتية في شكل اختبارات قبول ، وكذلك تعمل طبيعة المقررات الدراسية بالكلية منذ الالتحاق حتي التخرج من العمل علي إكساب الطالبات المهارات الحياتية التي تساعد علي إنهاء دراستها بشكل جيد والاستفادة من تلك المهارات الحياتية في حياتها العملية ، ولذا لابد تكثيف الجهود حول ضرورة ثقل قدرات الطالبات في المهارات الحياتية وتوظيفها بشكل كبير في الحياة اليومية.

كما يتضح من النتائج أن هناك إرتفاع في نسبة البدانة أو السمنة لدي الطالبات ويرجع ذلك لعدة أسباب منها ما هو وراثي وما هو يرجع إلي تناول أدوية وعقاقير تزيد من الوزن ومنها ما هو متعلق بطبيعة تناول الاطعمة السريعة وعدم الحركة أو القيام بأي نشاط خلال اليوم وذلك نتيجة توافر كافة وسائل الترفيه والامكانات المادية التي تهئ الجو العام لعدم الحركة والنشاط ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة جعفر العرجان ( 2009 ) ( 5 ) وأشارت النتائج إلى أن أعلى نسبة لإنتشار البدانة كانت في إقليم الشمال، وإلى وجود نسبة عالية لإنتشار البدانة و(البدانة أوالوزن الزائد) بين الإناث، قياساً إلى الذكور، وأن نسبة إنتشار النقص في الوزن كانت أعلى لدى الإناث من الذكور، ووجدت علاقة عكسية بين إنتشار البدانة وبين الدخل الشهري الأسري للإناث، وعلاقة طردية لدى الذكور، وعلاقة عكسية ما بين التدخين والإصابة بالبدانة والوزن الزائد، ووجود إرتفاع في متوسط ساعات مشاهدة التلفاز وإستخدام

الإنترنت لدى الطلبة البدناء، وأن هناك زيادة في نسب الطلبة الذين يعانون من البدانة من غير ممارسي النشاط الرياضي وتناقصها لدى الممارسين.

ونتائج دراسة أسامة كامل ( 2010 ) ( 2 ) وقد أظهرت النتائج للدراسة، أن نسبة الشحوم بالجسم ترتبط ارتباطاً عكسياً دالاً مع السعة الحيوية لدى الفتيات المجموعة الثانية ذات نسبة الشحوم المرتفعة، وتميزت فتيات المجموعة الأولى بانخفاض معدل ضربات القلب في الراحة، كذلك أظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية دالة بين نسبة الشحوم في الجسم ومعدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات المجموعة الثانية، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة بين ارتفاع نسب الشحوم بالجسم وضغط الدم الانقباضي لدى المجموعة الثانية بالراحة، وأنه لم تكن العلاقة الارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ضغط الدم الانقباضي ونسبة الشحوم بالجسم لدى فتيات المجموعتين، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم بالجسم ونسبة الهيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين.

ونتائج دراسة مقاوسي كريمة ( 2011 ) ( 17 ) وقد كانت خلصت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين في الأنشطة البدنية وذلك لصالح غير البدنيين، كما أنه توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين في العادات الغذائية وذلك لصالح البدنيين في انتشار العادات الغذائية السلبية. وأظهرت كذلك أنه توجد فروقات بين البدنيين وغير البدنيين في التعامل مع الضغط النفسي، وذلك لصالح الذكور غير البدنيين.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة صالح النهدي ( 2020 ) ( 13 ) وتوصلت النتائج تأثير المتغيرات على السمنة في الجسم وجدنا أن كلاً من (لتدخين ومستوى النشاط البدني A,D,E,F,G) يؤثران سلباً على السمنة ويتناسبون عكسياً معها أي أن الزيادة في أحدهما يؤدي إلى إنقاص السمنة في الجسم، وذلك لأن نتائج (الدلالة sig) فيها تساوي أقل من 0,05 ما يجعلها تقوم بهذا الدور تجاه إنقاص السمنة، بينما وجدنا أن مستوى النشاط البدني B يساهم إيجاباً مع السمنة أي أن ارتفاعه يؤدي إلى ارتفاع السمنة في الجسم، وإستنتج أن كليات الطلاب وأعمارهم وكذلك مستوى النشاط البدني C لا تؤثر سلباً ولا إيجاباً على سمنة الجسم، وذلك لأن نتائج (الدلالة sig) فيها أكثر من 0,05 ما يجعلها لا تؤثر تأثيراً مباشراً في نسبة السمنة في الجسم.

كما يتضح من النتائج أن تدني مستوي الاستجابات في مقياس المهارات الحياتية راجع إلي الآثار والمخاطر السلبية للسمنة بشكل كبير، وترتب ذلك إلي عدم قدرتهن علي تحقيق مستوي عالي من محاور مقياس المهارات الحياتية بشكل ملاحظ بدلاً من التركيز علي الجوانب الايجابية التي تسهم بشكل كبير علي تمتع الطالبات بمستوي عالي من المهارات الحياتية حيث أنها مهارات منقولة لمجالات الحياة المختلفة، مثل مهارات : القدرة على انجاز العمل تحت الضغوط، وحل المشكلات، وإدارة الوقت، ووضع الأهداف، والتواصل، والتعامل مع خبرات النجاح والفشل، والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي)، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة حسن السوطري ( 2007 ) ( 8 ) والتي هدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام بعض أساليب التدريس (الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على توظيف بعض المهارات الحياتية (التواصل، اتخاذ القرار، حل المشكلات، الروح القيادية، العمل الجماعي،

تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس ، حل النزاعات، تقبل الآخر) ، وفي هذا أشارت دراسة بهجت أبو طامع ( 2009) (4) والتي تنادي بضرورة توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب رأي الطلبة.

#### إستخلاصات البحث :

- 1- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الاستجابة لرأي الطالبات في مقياس مخاطر السمنة علي صحة طالبات معلم الفصل بكلية التربية طرابلس بجامعة طرابلس ليبيا .
- 2- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الاستجابة لرأي الطالبات في مقياس المهارات الحياتية لدي طالبات معلم الفصل بكلية التربية طرابلس بجامعة طرابلس ليبيا .
- 3- المهارات العمل الجماعي قد جاءت في الترتيب الأول من المهارات الحياتية ثم جاءت المهارات البدنية والمهارية في المرتبة الثانية التي يتمتع بها الطالبات في مقياس المهارات الحياتية ومدى توظيفها لديهن .
- 4- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المخاطر السلبية للسمنة وتوظيف مقياس المهارات الحياتية لديهن .

#### توصيات البحث :

1. ضرورة توظيف ودمج المهارات الحياتية اليومية في المناهج الدراسية التي تدرسها طالبات معلم الفصل خلال الاعداد الاكاديمي داخل الكلية .
2. استخدام الأساليب التدريسية التفاعلية والتي تعمل وتساعد في بناء شخصيات تتصف بالابتكار والتجديد، والثقة بالنفس، والاعتماد على الذات، وتعزيز تفكيرهم الإبداعي لحل المشكلات وترسيخ ثقتهم بأنفسهم.
3. إعتتماد استراتيجيات التدريس القائمة على المهارات الحياتية التي تساعد الطالبات على المشاركة والمبادرة النشطة في عمليات التعلم الحركي والمحافظة علي الصحة العامة .
4. تحديث المناهج التدريسية باستمرار لتراعي الجديد في مواجهة متطلبات الحياة وفي ظل العصر الرقمي والمخاطر الصحية التي تحيط بالمجتمعات.
- 5- التشجيع على ممارسة الرياضة لكل الفئات العمرية لأنها علاج نفسي وجسدي.
- 5- جعل الغذاء المتوازن والرياضة أسلوب حياة صحية و دائم منذ سن مبكرة وليس فقط لمرحلة معينة الغرض منها تخفيض الوزن و الحصول على الرشاقة .
- 6- تقديم المساندة النفسية المستمرة للشخص السمين لمساعدته على تحمل الحمية وانقاص وزنه .
- 7- زيارة الأخصائي النفسي لطلب العلاج و الإرشاد النفسي عند المعاناة من السمنة .
- 8- تشجيع السلوكات الصحية بالجامعات وذلك من خلال برامج صحية تقدم للطالبات لمحاربة السمنة .
- 9- مساهمة وسائل الإعلام المختلفة في نشر السلوكات الصحية وتعزيز ممارسة الرياضة مع التعريف بأخطار السمنة على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

## المراجع العلمية

## أولاً: المراجع العربية :

- 1 أحمد حسين عبد المعطي ، : المهارات الحياتية ، جامعة اسيوط ، مصر . ( 2007 )  
ودعاء محمد مصطفى
- 2 أسامة كامل اللالا : "السمنة وعلاقتها بفرط ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم ولعض المتغيرات الوظيفية (لدى الفتيات)"، الجامعة الأردنية. ( 2010 )
- 3 بهجت أحمد أبو طامع : " الأخطاء الشائعة في تدريس حصص التربية الرياضية في المدارس الفلسطينية ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، ع 47 ، 277 – 314 ، عمان . ( 2006 )
- 4 بهجت أحمد أبو طامع : مدي توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب رأي الطلبة ، ( 2009 )
- 5 جعفر فارس العرجان : إنتشار البدانة والوزن الزائد والنقص في الوزن لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن ، دراسات - العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية ، مج 38 ، عمادة البحث العلمي ، ( 2009 )
- 6 حسام محمد مازن : نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في اطار مفاهيم الاداء والجودة الشاملة ، لمؤتمر العلمي الرابع عشر ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، المجلد الاول . ( 2002 )
- 7 حسن السوطري ، أكرم الواصل : " مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود ، المؤتمر العلمي السادس، الرياضة والتنمية م 1 ، 273 – 283 ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية . ( 2009 ، أ )  
عبد العزيز المقرن، فهد الغامدي
- 8 حسن عمر السوطري : " أثر استخدام أساليب تدريس حديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. ( 2007 )
- 9 دبراسو فطيمة : السمنة من منظور الصحة النفسية،مجلة العلوم الانسانية ، المجلد 20 ، العدد 1 ، ص 785 – 802 ، جامعة بسكرة بالجزائر ( 2020 )
- 10 شهر زاد بسنوسي : ثقافة التغذية وعلاقتها بانتشار مرض السمنة (بمنطقة تلمسان- مقارنة انثربولوجية). رسالة ماجستير غير منشورة. تلمسان، كلية العلوم الإنسانيةوالعلوم الاجتماعية. قسم الثقافة الشعبية، جامعة أبوبكر بلقايد، الجزائر. ( 2011 )

- 11 صادق الحايك ، أحمد البطاينة : " مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة. م 51 1 - 64 ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك. ( 2007 )
- 12 صادق خالد الحايك ، شذى : أثر دروس تربية رياضية محوسبة في الكرة الطائرة قائمة على الاقتصاد المعرفي على المستوى المهاري والمهارات الحياتية لدى طلبة الصف الخامس الأساسي ، مؤتمر كلية علوم الرياضة ، المجلد الاول جامعة مؤتة، الاردن . ( 2016 )
- 13 صالح بن عبد الحبيب النهدي : علاقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدي الطلاب" دراسة استطلاعية بجامعة جدة باستخدام النموذج اللوجستي ، المجلة العربية للنشر العلمي ، العدد 23 ، ( 2020 )
- 14 عبد السلام الناجي : ورقة عمل مقدمة للملتقى الأول للتعليم الثانوي بعنوان ما هي المهارات التي ينبغي ان يتعلمها طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة المعرفة ، الرياض . ( 2010 )
- 15 عبد القادر بن عبد الرحمن الحيدر : دور النشاط البدني في منع امراض القلب والجهاز الدوري ، الدورية السعودية للطلب الرياضي ، المجلد الخامس ، العدد الثاني ، ص (35) (2001)
- 16 علي سويدان : معدلات النحافة و فرط الوزن والسمنة عند الأطفال في قطر ، مجلة الغذاء والتغذية ، العدد 10 ، ( 2002 )
- 17 مقاوسي كريمة : "البدانة ونمط الحياة-دراسة فارقيه بين البدنيين وغير البدنيين من الشباب" دراسة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة العقيد الحاج لخضر - باتنة. ( 2011 )

## ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 18 Goudas, M., Dermitzaki, I., Leon Dari, A & Danish, S. " The Effectiveness of Teaching a life Skills Program in A physical Education Context ". European Journal of Physical Education. Vol.xx1, 4. p. 429-438. (2006).
- 19 Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S, & Theodorakis, Y. " The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context ". U Journal of Applied Sport Psychology. Vol 17, 3. U p 247-254. (2005).
- 20 Pollock M. ACSM Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory Gaesser G.

Butcher J. and muscular fitness and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 30: 975.(1998)  
Despres .1. et al

ثالثًا : المواقع الالكترونية :

21 [ksu.edu.sa/SalmaMoawed/Documents K06](http://ksu.edu.sa/SalmaMoawed/Documents K06)

السمنة أسبابها والوقاية منها